

Da ware sie , Vip@ nr.2.diesmal leider ohne claudia (weswegen ich auch selb st tippen mußte, was wieder deutlich zu mirken ist), dafür mit einem gruss an alle menschen die in den letzten monaten für mich da waren. aber bevor ich jetzt sentimental werde, möchte ich mich entschuldigen, de3 ich laut einigen kritikerInnen in der letzten ausgabe wohl so super-politisch erschienen bun.das tut mir leid.aber daran sind nur meine postpubertären minder-wertigskeitskomplexe schuld, die ich in einen sinnlosesen hass auf die gesellschaft übertrage.ich bin unzufrieden mit mer selbst, habe meinen platz noch nicht gefunden und mache dafür jetzt andere verantwortlich. ich böses, undankbares mädchen!

doch ich hoffe, daß diesevphase meiner jugend bald beendet ist und ich meine rebellion von selbst aufgebe.denn wie soll ich sonst,mit all dieser wut in mir, einen liebenden mann finden?ihn heiraten und umsorgen, wie es meine aufgabe ist.meiner rolle als frau folgen, meinem geliebten gatten und dem vater-land die notwendigen 2,4 kinder gebären? endlich in ein wunderschönes reiren-haus mit zaun und garten zinen? also.entschuldigt nochmals die ausrutscher der letzten ausgabe.es war satan.

der meine finger lenkte.ichbereuezutiefst.

in diesem sinne: heute ist der rest deines lebens angebrochen. war das schon

Gegen vorgärten, allzweckreiniger und christlichen sex! viel spaß noch!und: Keine kompromisse bei der verteidigung unserer" Erde!

p.s.:eigentlich wollte ich etwas über autoaggression schreiben.
aber das hat aus persömlichen gründen nicht geklappt.trotzdem würde ich mich über zuschriften zu diesem thema freuen, die ich dann nach möglichkeit auch "verwerten" möchte.

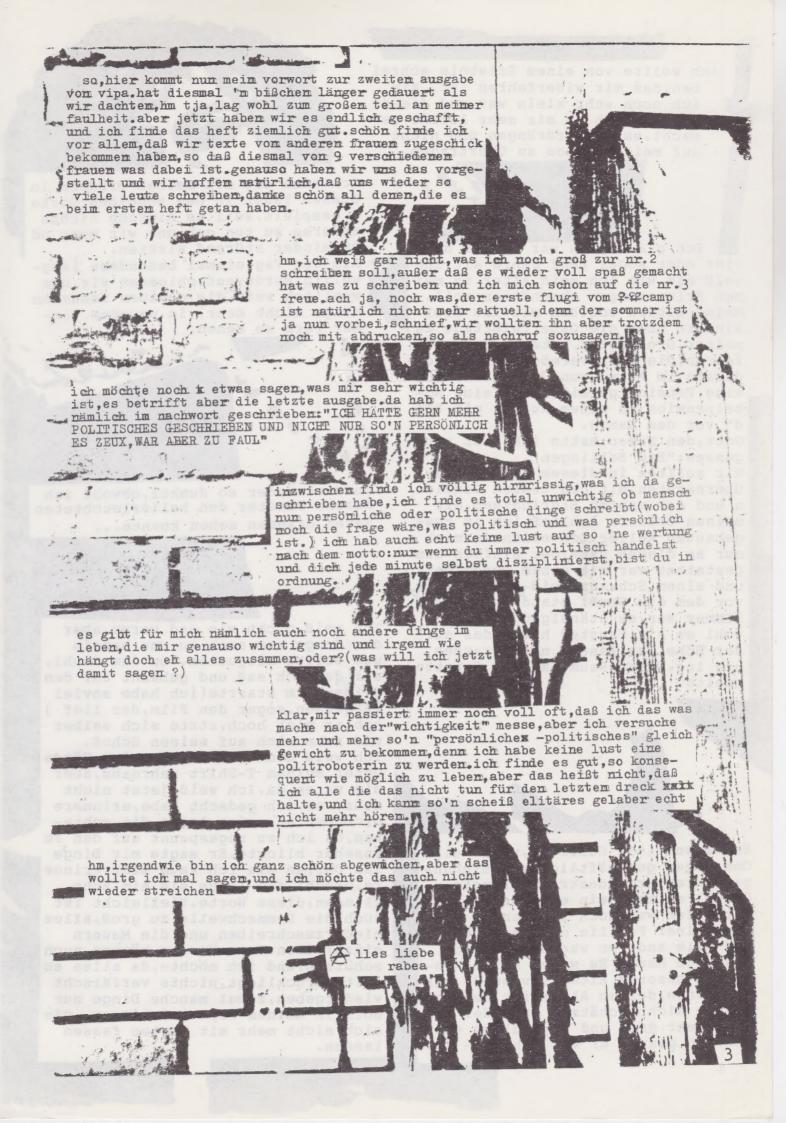
(an alle, die es nicht wissen: autoaggression bedeutet selbstverstümmelung)

p.s.2: Danke für alle briefe und ähnliches. war zwar nicht viel, aber gut! vielleicht wird's ja diesmal mehr.....

SEITDEM ICH DAS HIER GESCHRIEBEN HADE, SIND ZWEI MONATE VERGANGEN. ES HAT SICH VIEL VERANDERT, AUCH JENN ICH DAS OFT VERGESSE. VIELES IST ABER GLEICH GEBLIEDEN, UND DIESE MONOTONIE IST ES, DIE MICH IMMED RUNTER EIGHT. DESHALB DANGE ICH NOCH EINMAL ALLEN MENSCHEN, DIE EINFACH NUR DASIND. OHNE DIE ICH MITTLER WEILE WOHL NICHT MEHR EXISTIEREN WIRDE. DANUE VOR ALLEN , DER MICH IN MONENT VOR MIR SELBST BESCH WITET. UND DANKE ALLEN KRIEGERIANEN DER FEDER, MIT DEREN BUCHERN ICH DIE NACHTE DURCHUACHE.

HEUTE SCHELLT DIE SOUNG ... TRISKELE KELTISCHES SYMBOL FÜR DREIEINIGKEIT VEREHRT

JURDE



Ich wollte von einem Erlebnis schrei ben, das mir widerfahren ist, als ich noch sehr klein war, und dieser Umstand hat es mir sehr leicht gemacht, es zu verdrängen und nicht auf meine Person zu übertragen.

Ich glaube, ich war damals drei vier oder sogar fünf Jahre alt, ich weiß nie, wie ich mein Alter in mei nen Erinnerungen abschätzen soll. Meine Eltern wollten mit uns drei Kindern über die Osterfeiertage zu meiner Großmutter väterlicherseits fahren, die sehr vermögend war und damals, im Alter von 76 Jahren, noch eine Pension geleitet hat, eine Nobelpension in einem Kurort mit "Bad" vor dem Namen.

Gott, den Namen hatte ich fast vergessen: "Bad Bellingen".

Wir sollten in diesem großen Haus übernachten, mit den teuren Gemälden und der noblen Einrichtung. Mit meinen Brüdern schlief ich im ausgebauten Keller. Ich erinnere mich nur an diesen Raum, der einfach aus gestattet war mit einem Doppelbett und einem Schwarz-Weiß-Fernschaft pvor dem ein Stuhl stand. In diesm Zimmer war es ständig dunkel, obwohl es ein Fenster hatte, das auf der Höhe des Rasens nach draußen hin lag. Unser Raum lag zur Schatte nseite.



Es waren viele Gäste da, weil meine Oma wegen geschäftlicher Beziehungen ihren Freundeskreis pflegte. Obwohl es mehr ein engeres Familientreffen war, doch ich kannte auser meiner Familie nur meine Oma, und alle anderen waren mir eine suspekte Masse Es waren keine Kinder in unserem Alter anwesend- nur ein Junge, dessen Alter ich im Nach hinein nicht schätzen kann, der mir aber sehr groß und jugendlich vorkam. Ich glaube er war wehl 17- 18.



Ich habe oft mit meinen Brüdern in diesen Tagen in dem sonnigen Garte n gespielt, weil es einfach nichts anderes zu tun gab, und wir mehr od er minder störend wirkten.

Als der Tag einmal besonders langweilig wurde, entschlossen wir uns wohl (ich weiß die genauen Zusammen hänge nicht mehr), in unserem Zimmer fern zu sehen.



Estwar wieder so dunkel, obwohl ich durchs Fenster den hellerleuchteten Rasen draußen sehen konnte...

Ich weiß nicht wie und warum, aber der Junge kam auch zu uns herein und wollte mitgucken. Von dem Stuhl, auf dem ich saß und gebannt auf den Bildschirm starrte(ich habe soviel værgessen, sogar den Film, der lief) hob er mich hoch, stzte sich selber und nahm mich auf seinen Schoß. Ich weiß nicht, wann ich seine Hände unter meinem T-Shirt wahrnahm, aber sie waren da. Ich weiß jetzt nicht mehr, was ich gedacht habe, erinnere mich nur an meine Augen die wehtaten, da ich zu angespannt auf den Fe rnseher blickte. Er sagte mir Dinge ins Ohr, an die ich kaum mehr erinne re, obwohl sie lange wie ein Echo klingen, diese Worte. Vielleicht ist auch die Hemmschwelle zu groß, alles niederzuschreiben und die Mauern einzureißen. Denn Mauern können auch schützen, und ich möchte, da alles so weit zurückliegt, nichts verfälscht wiedergeben, zumal manche Dinge nur noch in meinem Kopf existieren, die sich nicht mehr mit Worten fassen lassen.

Ich sagte nichts, bewegte mich nicht, L Ein paar Tage später gestand (wieso und wurde noch regungsloser, als er meine Hose aufmachte und mich zwischen den Beinen anfaßte. Mein Körper bestand für mich nur noch aus meinen Augen, die so brannten, da ich mich nicht mehr getraute zu blinzeln und unablässig dieses Fernsehbild in mich aufsaugte.

Ich weiß nicht mehr wie die Szene zu Ende ging, wie ich irgendwann auf gestanden sein muß, meine Hose zugeknöpft habe und mit meinen Brüdern, die die ganze Zeit neben mir und dem Jungen gesessen hatten, zum Essen gegangen sein muß.

Es ist ein Fragment wie aus einem anderen Leben.

Dsa widerlichste oder das Erschrekkendste, an das ich mich erinnere, geschah irgendwann danach im Salon meiner Oma.

Der Junge kam auf meinen Vater zu; dieser guckte ihn an, wie ein Mann stolz einen heranwachsenden, männlichen Genossen anguckt, und sie begr-

üßten sich mit einem harten, kraftstrotzenden Handschlag, daß es nur so klatschte. Mein Vater nannte ihn "Frank", ja ich glaube, das war sein Name, und beglückwünschte ihn zu ir gendeinem Ereignis, wie z.B. das be standene Abitur o.ä.

Ich sehe mich da, wie ich von unten zu den beiden hochblickte und wie mein Vater den Jungen als wertes Mitglied der Gemeinschaft willkommenheißt, der kurz zuvor mich unsittlich berührt hatte.

Dies war wohl der entscheidende Punkt, an dem ich mir die Schuld fü rdas ganze gegeben habe, und der mich ziemlich geprägt hat. Ich fühl te mich klein, unwert und nahm an, daß dieser Junge nichts unrechtes getan haben konnte, wenn mein Vater ihn doch so stolz begrüßte.

"gestand"?),erzählte ich meiner Mutter unter Weinkrämpfen zu Hause die Geschichte. Ich weiß nicht, ob sie mir das damals abnahm, sie hat mich nie wieder drauf angesprochen.

Als ich das alles vor ein paar Monaten meinem älteren Bruder Arno erzählte, hat mir dieser jedoch gesagt, Mama hätte ihn mal drauf ange sprochen, ob ich ihm schon mal was darüber erzählt habe.

Ich wüßte nicht, ob ich jetzt noch mit ihr darüber reden wollte, wir haben verschiedene Ansichten über Sexualität, was sich sicherlich auch auf dieses Erlebnis übertragen würde. Ich möchte meine Erinnerunge n nicht von jemandem anderen inter pretieren lassen, dazu sind sie zu persönlich.

Ich wollte mit diesem Bericht zeigen, daß meiner Meinung nach fast jedes Mädchen in seiner Kindheit negative oder beängstigende Erfahrungen mit anderen Menschen meist durch Männer macht. Jede von meinen Freundinnen hat ähnliches erlebt, wenn auch ganz individuell und nicht in Form eines Übergriffes wie bei mir.

So sehr wir mit fortgeschrittenem Alter unsere Abhängigkeit von dieser patriarchal beherrschten Welt erkennen, desto besser können wir diesen Umstand bewältigen und damit umgehen, aber als Kind war ich

schutzlos, ahnungslos und ausgeliefert. Die Wut ist da, und auch die Ohnmacht, meine Kinder vielleicht vor Schlimmerem nicht bewahren zu können.Da ist ein Punkt, wo ich den Haß gegen Männer spüre, zumal man nicht von Psychophaten im allgemeinen, sondern von Tätern im besonderen sprechen muß.

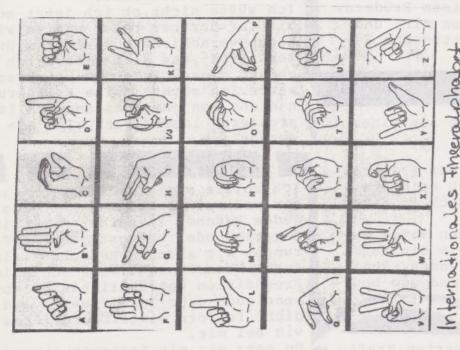
Ich will nicht pauschalisieren. Aber dieses Ereignis hat mich doch g prägt, obwohl es meiner Lust im Umgang mit Männern in keinster Weise beeinträchtigt hat.

Ich hoffe, ich habe mir und jedem anderen Jungen und Mädchen mit diesem Brief geholfen.

Mil on Hander reden?!

Vor etwa einem Jahr hebe ich mir ein Lexikon über Gebärdensprache gekauft. Seitdem habe ich immer wieder versucht, daraus zu lernen, was mir oft sehr schwer fiel. Ich hatte kein vernünftiges Konzept, wie ich am schnellsten die Dinge lernen könnte, die ich auch anwenden kann. Nach einiger Zeit habe ivh es wieder aufgegeben, weil es mir zu anstrengend war und ich den Sinn auch nicht mehr gesehen habe. Ich kannte ja eh' keinen Menschen, der Gebärdensprache "reden" könnte.

Erst, als ich Anfang dieses Jahres von der Schule aus eine Umfrage in der Stadt machte, traf ich auf einen gehörlosen Mann. Ich wußte nicht, daß er nicht hören konnte und fragte ihn deshalb freundlich, ob ich ihm ein paar Fragen stellen dürfe. Er lächelte mich an und hat mit "Händen und Füßen" versucht mir deutlich zu machen, daß er nicht hören kann. Als ich ihn endlich verstand und ihm wiederum deutlich machen konnte, daß es mir leid tut (im Grunde total dumm von mir), ging ich nachdenklich weiter. Ich fand es schade, daß dieser Mann in einer Welt leben muß, in der er sich nur mit sehr wenigen



Menschen unterhalkann. muß für ihn in etwa so sein, als lebe er in einem fremden Land, dessen Sprache er nicht kennt und in dem er mit niemendem reden kann. Ich habe mich gefragt, wie ich mich in so einer Situation fühlen würde und bin zu dem Schluß gekommen Daß das im Prinzip nicht zu vergleichen ist, da ich noch immer die Möglichkeit hätte. die Sprache des Landes zu lernen.

Dieser Mann hätte zwar eventuell die Möglichkeit, unsere Sprache in der Form zu lernen, daß er sie sprechen könnte, aber verstehen wird er uns dann immer noch nicht. Wir aber haben die Möglichkeit, seine Sprache zu lernen. Warum aber können so wenige die Gebärdensprache benutzen, wo sie doch auch einige Vorteile für uns Hörende hat?!

Ich habe mich also ein weiteres Mal an das Frlernen der Gebärdensprache gemacht. Diesmal habe ich eine Freundin gefragt, ob sie nicht Lust hätte, diese mit mir zu lennen. Sie war sofort hellauf begeistert, und wir machten uns sofort an die "Arbeit". Nach mehreren Versuchen, welche Art denn die Beste wäre, haben wir es so probiert, daß wir uns gegenseitig Kinderbücher gebärdet haben. Es war ein Heidenspaß zu merken, wie wir immer mehr von dem verstanden haben, was die eine der anderen erzählen wollte. Natürlich ist das, was wir können nur ein minimaler Teil von dem, was wir noch lernen müssen. Und es wird uns auch noch eine Menge Anstrengung kosten, den Rest zu lernen, falls das überhaupt möglich ist, denn wer von uns kann schon behaupten, daß er die gesamte deutsche Sprache beherrscht. KeineR, denke ich, aber das ist auch wohl kaum der Sinn der Sache. Ich finde es viel wichtiger, daß viel mehr Menschen einen Teil der Gebärden beherrschen. Denn wer lebt schon gerne sein/ihr ganzes Leben lang in einer Welt, in der er/sie nur mit ganz wenigen Menschen komunizieren kann? Also ich nicht, und wen n ich das nächste mal in die Situation komme, daß ich einen gehörlosen Menschen anspreche, dann wünsche ich mir so viel Mut und Können, daß ich mich wenigstens ein wenig mit den Händen mit ihr/ihm unterhalten kann.

Ich hoffe, daß vielleicht ein paar von euch über das nachdenken, was ich geschrieben habe, Falls ich also tatsächlich bei einigen von euch das Interesse für die Gebärdensprache geweckt haben sollte, dann hört euch doch mal bei euch in der Gegend um, ob nicht irgendwo ein Kursus für Gebärdensprache angeboten wird. In einigen größeren Städten bietet die VHS solche Kurse an. Ist das alles nicht der Fall, dann würde ich mich wahnsin-

nig freuen, wenn ihr mir schreiben würdet, ich kann euch dann eine Liste über Bücher mit Gebärdensprache geben, oder auch eine Adresse. Aber auch sonst würde ich mich über Post zu diesem Thema freuen. Vielleicht hat ja wer von euch die gleichen oder ähnliche Erfahrungen gemacht oder kann die Gebärdensprache. Egal, greift zu Stift und schreibt mir was schönes.

So, zum Schluß vielleicht noch was schönes zum anfangen, damit ihr einen Überblick bekommmt.



gern haben



Blume / Pflanze (Finger öffnen sich nach oben)



müde



Mond (Zeigefinger und Daumen formen Mondsichel)



krank

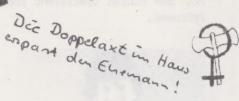


ich /bin

Eva Bahlinghorst Steenbamp 12 48607 Ochtrup Frauen, die kampfun,

Die neue große BiLD-Serie führt Sie in die erschreckenden Abgründe der menschlichen Seele.

Sie wollte weg! Metzger erschoß ganze Familie



angebrannt

hrofflinte unfer dem Bett hat

Sie besaß ein wunderschönes, weißes reiheneigenheim. Den garten davor hatte er selbst liebevoll angelegt. Derzaun war gerade frisch gestrichen, der rasen frisch gemäht. Überall in den fluren lag kinderspielzeug verstreut, das gesamte haus war angefüllt mit liebe und glück.

Als sie mach hause kam, die schweren taschen vom einkauf in den händen, atmete sie den blumigen duft des reinigungsmittels aus der werbung ein und mit ihm all das, was ihr diese räume gaben. Sie fühlte sich behütet und geborgen, freute sich auf den abend, an dem er nach hause kommen würde von der arbeit und sie in vertrauter zweisamkeit auf dem sofa sitzen würden, die fernbedienung in den händen.

Aus dem ersten stock tönte das gelächter und geschrei der kinder, drei an der zahl, zwei buben und ein mädchen. Sie waren ihr ganzer stolz, die jungs ganz der vater, kleine raufbolde, und ihre prinzessin schon jetzt eine schön-

heit, so lie und fleißig.

Sie war völlig benebelt vor lauter glück und ging auf in ihrer rolle, als sie den inhalt der taschen in die schränke räumte und begann, den braten vorzubereiten. Das rezept kam noch von ihrer mutter, gott hab' sie selig. Ein gut abgehangenes stück, nicht zu naß, genau richtig. Gewürzt, in die form gelegt. in den auf 200 grad vorgeheizten ofen geschoben. Ein heimeliges ge-

fühl breitete sich in der küche, ihrem reich, aus, als sie die kartoffeln aufstzte und das geputzte gemüse blanchierte.
Dann widmete sie sich der bügelwäsche mit der frühlingsfrische und dem

bügeleisen mit der leicht gleitenden chromsohle.

Bis das telefon klingelte, der postbote schellte, die kleine anfing zu brillen, der älteste sich auf den fußboden übergab, die kartoffeln überkochten, das bügeleisen ein loch in die neue seidenbluse brannte, die waschmaschine leckte, ihr tampon größe super plus versagte der breten anbrannte.

das bügeleisen ein loch in die neue seidenbluse brannte, die waschmaschine leckte, ihr tampon größe super plus versagte, der braten anbrannte. Ihr gesächt verzog sich, ihr blick wurde irre, die maske fiel.

-Niemand konnte sich diese tragödie erklären. Sie war immer eine so gute mutter, hausfrau und gattin gewesen, nie hatte sie sich beklagt oder beschwert. Die nachbarn liebten sie, sie war ja so hilfsbereit gewesen. Und immer vergnügt, zufrieden, ein lächeln auf den lippen.

Und jetzt das.

Den ältesten mit einem bügeleisen erschlagen, dem darunter mit einem stearmesser die kehle durchtrennt. Die jüngste mit ihrem bh erdrosselt.

Anschließend dann die kinder gewaschen, das haus geputzt, die blutspuren beseitigt, bevor sie im garten eine plane amsbreitete, um ja nichts zu besch mutzen, und sich mit der dienstwaffe ihres mannes das hirn herausblies.

Alles, was ihm blieb war das wunderschöne weiße reihenhaus, der frischgestrichene zaun und das verbrannte stück fleisch im backofen.

Und eine halbleere flasche blumig frischer allzweckreiniger.

Darf ich "oben ohne" in den Supermarkt?

Was Frances
Sinulia interessiont!

Das Graum
und seine Antange
WOLLEN VIR

DAS VIRKLICH?!





Blick riskieren Männer mögen Berührungen und Augenkontakt. Frauen, die so Wärme und Herzlichkeit ausstrahlen, haben hessene Chancen

Tut nicht in das Klo pissen und dann mit dem kostbaren Wasser spülen, sondern pisst ins Klo und spült nicht. Sondern erst wenn's richtig stinkt.

Ihr könnt auch euer Dusch/Badewasser in der Wanne sammeln und mit einem Eimer spülen (dann stinkt's auch nicht).

Überlegt mal, wieviel Wasser gespart wird, wenn ihr das Duschwasser nochmal benutzt und das Spülkastenwasser nur beim Scheißen benutzt.

Denn für die Kacke haben wir noch keine Lösung gefunden,

Okay, dann kommt da jetzt noch die Tabelle, die euch den letzten Kick gibt:

Verbrauch pro Person	Liter	DM
pro Spülung	6	399,96
pro Tag	36	2399,76
pro Jahr	13.140	875.912,40

Quelle: Institut für gute Taten Ernastadt 7/95





Auch sie tun es: Familie B. aus I. in O.

Ich habe mir vor einigen Jahren abgewöhnt, mir jedesmal nach dem Kacken oder Pissen die Hände zu waschen. Das gehört sich doch so, oder ? Zuerst bin ich immer wieder zum Waschbecken gerannt und habe mir wie ein programmierter Automat die Hände gewaschen, ich habe mich ganz schön gewundert wie tief dise Gewohnheit in mir drinsitzt. Ein Gefühl der Unsauberkeit mußte ich auch überwinden. Dabei klebt mir die Kacke doch nicht an den Fingern sondern (meistens jedenfalls) am Klopapier. Und mit Pipi haben Menschen früher sogar ihre Klamotten und ihr Eßgeschirr gewaschen, ist desinfizierend und medizinisch steril, gut auch bei Insektenstichen uns so, aber davon habt ihr sicher schon was gehört, ist ja jetzt modern Urin zu trinken, habe ich auch schon hinter mir, die ersten Gläser waren nur möglich mit harten Kämpfen gegen meinen angelernten Ekel, ich habe geschrien und gewürgt...obwohl es gar nicht so würgig schmeckt. Früher auf öffentlichen Toiletten fühlte ich mich von verächtlichen Blicken mancher Frauen verfolgt, wenn ich mir nicht die Hände danach wusch.

Gewisse Freunde von mir haben die Angewohnheit sich ab und zu Scheißschlachten zu liefern, das bewundere ich zutiefst. Dankbar bin ich auch den Leuten, die ganz ungeniert in der Nase bohren, erst seit ich euch kenne, kann ich das auch. Mit 14 habe ich meienm Bruder und meiner besten Freundin mein letztes Geheimnis offenbahrt, das einige Jahre schwer auf mir lastete und hätte natürlich nie geglaubt, daß ich das mal vor sovielen Leuten zugeben werde, daß das Brett (und nicht nur das) von meinem Etagenbett so vollgeschmiert von Popeln war, daß das Holz fast nicht mehr zu sehen war...mein Bruder hat sich fast in die Hose gemacht vor Lachen. Früher habe ich auch popel gegessen, eigentlich schade, daß mir bei dem Gedanken daran jetzt fast schlecht wird.

POPELN MACHT SPASS BERUHIGT UND ENTSPANNT UND 1ST GANZ UMSONST POPELN iST GEIL aber an mein bett darf nur ich was schmieren!!!

S-MONTSCHONUNDE LOSER FAHRUNGS BUT - CHT

axish 26.395 Aberes muss ALLES in einem gewissen Rahmen bleiben CARTOON





ich höre so oft von leuten, daß die kindheit ein entscheidender abschnitt in unserem lebe n ist, und daß es deswegen wichtig ist, sich aß n sie zu erinnern und sich damit auseinander zusetzen. eigentlich war ich immer der neinun g, daß ich eine eher unbeschwerte kind jeit hatte, daß ich ziemlich glücklich war nit tolle n eltern und vielen freund Innen, und daß es n ie größere probleme gab. aber leider stirmt des as nicht so ganz, ich habe das negative nu r jahrelang verdrüngt, wie es so oft passiert, zwar ist es nie ganz aus mein

er erinnerung verschwunden, ich wußte schon, daß da etwas nicht stimmt, aber ich wußte nich twie ich es umschreiben soll, ich war mir ungsicher. erst vor ungefähr einem jahr bekam ich langsam klarheit und ein bestimmter ausdruck, schwirrte immer öfter in meinen gedanken herum: sexueller kindes "mißbrauch". ich habe lange überlegt, ob es der richtige ausdruck ist für das, was mit mir geschehen ist, habe gez ögert es so zu nennen, aber ich weiß jetzt ganz sicher, daß ich als kind sexuell amsgebeut et worden bin. (ich möchte das wort "mißbrauch" nicht mehr benutzen, weil es indirekt sagt daß es einen richtigen und einen falschen gebrauch von menschen gibt und mir die vorstellung nicht gefällt, ein lebewesen zu gebrauch en wie eine maschine)

ich habe es die ganzen jahre keiner/m erzähl t, teils aus scham, teils aus unwissenheit.ers vor ein paar monaten, nachdem ich mit siche ich es meiner besten freundin ges r war habe agt, die mich seit 10 jahren kennt und eigent lich alles von mir weiß. später habe ich es a uch noch mehreren freundinnen(und auch einig en freunden) erzählt, wobei ich aber oft nur gesagt habe, daß ich sexuell ausgebeutet wurd e, aber sehr viel mehr auch nicht. zum einen w eil es wahnsinnig schwer ist, darüber zu rede n, aber auch weil es superanstrengend ist, imm er wieder die gleiche geschichte zu erzählen und es immer wieder aufzuwühlen.ich möchte a ndererseits nicht länger ein geheiminis gehe imnis daraus machen, weil es nichts ist, weswe gen ich mich schämen muß und ein teil meines lebens ist, wenn auch ein sehr beschißener.de swegen habe ich mich entschieden darüber zu schreiben, für meine freund Innen und für die die mich nur durch dieses heft kennen, vor al lem aber für diejenigen, denen selbst ähnlich es geschehen ist.

an, als ich so ungefähr 7,8 jahre war, ich kann mich aber nur bruchstückhaft da ran erinnern.ich habe einen 5 jahre älteren bruder,er war damals also 12,13.wir hatten j ede/r ein eigenes zimmer, aber ich habe oft m it bei ihm im zimmer geschlafen, wo wir zusam men hörspiele gehört haben.ich weiß nicht ge nau wie es anfing, aber irgendwann lagen wir beide auf einer matratze und haben uns gegen seitig berührt, was anfangs eher spielerisch war.ich denke mal, daß fast jede/r als kind s olche "doktorspiele" gespielt hat, und daß so etwas auch häufig unter geschwistern geschie ht, was an sich bestimmt nichts schlimmes, son dern ganz normal ist.doch ist es bei uns nic ht dabei geblieben, es hat sich monatelang so hingezogen und "wir" sind immer weitergegang en, so daß er sich nackt auf mich gelegt hat, mich an der scheide gestreichelt hat und ich indulation in the contract of the contract of

seinen steifen penis.
ich habe mich danach immer total schlecht ge
fühlt,dreckig,und hatte ein schlechtes gewis
sen,weil mich diese spielchen erregt haben.d
adurch,daß alles immer ganz heimlich ablief
war mir schon klar,daß es etwas verbotenes s
ein mußte und ich habe mich geschämt.ich hab
e mir auch jedes mal geschworen,es nicht wie
der zu machen,doch mein bruder hat-meine uns
icherheit ausnutzend-es immer wieder geschaf
ft,mich zu überreden,auch hat er mir oft gel
d oder süßigkeiten geboten.

das ganze lief so 4,5 jahre lang und mit der zeit wollte mein bruder immer mehr,er wollte richtig mit mir schlafen oder ich sollte ihn mit dem mund befriedigen. zum glück habe ich mich beharrlich geweigert das zu tun und je älter ich wurde, desto größer wurde mein wide rstand.ich kann mich nicht daran erinnern,da B er mir je körperliche gewalt angetan hat, a ber dafür daran, daß ich mich sehr oft seinem drängen nur dadurch entziehen konnte, indem i ch mich in meinem zimmer eingeschloßen habe. und auch dann hat er noch versucht, mit einem schraubenzieher das schloß zu knacken.als ic h mwim meine regel bekam, wurde mein 'nein' i mmer energischer, weil ich höllische angst ha tte schwanger zu werden, so daß alle welt wis sen würde, was los ist.aber obwohl ich von da an nie mehr nachgegeben habe, hat er noch lan ge nicht locker gelassen. er hat mich weiterh in jahrelang-bis ich ca. 16 war- sexuell belä stigt mit blicken, worten, gesten oder indem e r sich vor meinen augen die hose runtergezog en hat.ich weiß nicht, warum er es dann irgen dwann gelassen hat, wahrscheinlich warde wurd e es ihm zu langweilig.ich denke mal, daß er die ganze sache vergessen hat,er hat jetzt eine freundin und heiratet bald.

eine freundin und heiratet bald.
aber ich werde das ganze nie vergessen könne
en,nicht die scham,die angst,die demütigung.
ich weiß,daß mich das ein leben lang begleit
en wird,daß ich noch jahre brauchen werde,um
es zu verarbeiten und den knacks,den ich dav
on habe wieder geradezubiegen.



ich war während der pubertät ein totales kom plexbundel(bin es heute noch zum großen teil) und konnte meinen körper nie akzeptieren, vor allem meine brüste, die schon sehr früh angefangen haben sich zu entwickeln.ich hatte absol

ut kein selbstbewußtsein und habe
jahrelang mit dem
gedanken gespielt
mich unzu bringen.
ich glaube nicht,
daß das alles nur
damit zu tun hat,
daß ich als kind
sexuell ausgebeutet wurde, aber es
spielt bestimmt
keine kleine rolle.

auch wenn ich mittlerweile stärker und selbst bewußter geworden bin habe ich immer noch große problem e mit dem thema. auch wenn ich weiß deß mein bruder der mächtigre und ich das opfer war, habe ich trotzdem jedes mal. wenn ich davon erzähle angst daß jemensch mir nicht glaubt und sagt, daß ich übertreibe oder gar mir die schuld gibt. denn schuldgefühle habe ich auf jden fall, auch wenn ich weiß, daß es totaler quatsch ist.irgend wie krieg ich halt das gefühl nicht weg, daß ich mich ja habe überreden lass en dabei kann doch keine/r von einem kleinen mädchen erwarten, daß es versteht, was abläuft und sich gegen ein en,der viel stärker und dazu noch eine vertrauensperson ist ausreichend zu wehren.

ich bin gerade da bei,das geschehene zu verarbeiten,in dem ich darüber rede,darüber lese, und seit einem hal ben jahr mache ich auch eine therapie bei einer sehr gen ialen frau, die mir schon sehr geholfen hat, mi ich mit der vergangenheit auseinanderzusetzen und den schaden, den mein bruder angerichtet h at so gut es geht zu beheben. das wichtigste i st im augenblick wohl, daß ich von zu hause au

sziehe, da ich dort immer noch mit meinem bruder zusammen wohne, ich ihn also täglich sehe, was für mich immer unert räglicher wird. ich bin eigen tlich zuversichtlich, daß ich das ganze gut verarbeiten werde, und bin froh, daß ich es nicht länger verdrängt habe, und daß ich freundinnen habe die mir helfen.

ursprünglich hatte ich vor, nicht nur von mir zu erzähle n, sondern auch allgemein übe das thema "sexuelle ausbeu tung von kindern" zu schreib en.ich habe aber festgestell t, daß ich nicht genug darübe weiß und ich mag auch nich t mit irgendwelchen zahlen h antieren.ich möchte aber auf jeden fall, daß mehr über das thema geredet wird, denn es i st sovielen passiert, aber vo r allem passiert es heute im mer noch, und auch wenn es ni cht mehr ganz so totgeschwie gen wird wie früher,ist es doch immer noch ein tabuthem a. und es geschieht immer noc zu oft daß kinder nicht nst genommen werden, daß ihne n nicht geglaubt wird.ein re eines phantasieerlebnis sei. doch kinder, die von sexuelle n übergriffen erzählen lügen ganz bestimmt nicht, woher so llen sie so detaillierte ken ntnisse haben?mit das schlim mste an der sexuellen ausbeu tung von kindern ist aber, we nn die betroffenen als lügne rInnen abgestempelt werden, wenn ihnen keine/r heraushil ft aus der verstrickung von angst, scham und selbstzweife ln.

ich habe lange überlegt, ob i ch diesen text schreiben sol l, und was ich damit erreiche n will, ob ich damit nicht me hr schaden anrichte als gute s.aber ich bin froh, daß ich darüber geschrieben habe und vielleicht habe ich ja die/den eine/n oder andere/n zum nachdenken gebracht.ich freu e mich natürlich auch sehr über post und wünsche mir vor allem mehr kontakt mit ander en betroffenen.

CNKEY, HETNRICH

HIN UND WIEDER MUSSEN WIR ONKEL HEINRICH UND SEIN E FAMILIE BESUCHEN: ICH BIN JA SEHR GERN DORT; DA G IBT ES SOVIEL ZU SEHEN: ES IST EIN RECHT GRO? ER BA UERNHOF ABER DA IST AUCH DER ONKEL DEN ICH ÜBERHA UPT NICHT MAG.ER SITZT HAMER IN EINER ECKE IM SES SEL, WENN WIR KOMMEN, ICH WILL MICH GLEICH VERDRÜCK EN DENN DEM ONKEL SAGE ICH NICHT GUTEN TAG. IMMER GIBT ER MER DIE LINKE HAND UND ZIEHT MICH SO DICH T AN DEN SESSEL HERAN, DAB ER MIT DER RECHTEN HAND IN MILINE HOSE FASSEN KANN.ICH STEHE DANN IMMER GA NZ STEIF UND TRAUE MICH NICHT, MICH ZU RÜHREN. ICH MIXMOX WEIS NICHT, WO ICH HINGUCKEN SOLL UND SCHÄM MICH SO SCHRECKLICH KEINER IM ZIMMER BEMERKT ET WAS.ALS ER DAS ZUM ERSTEN MAL MACHTE, HABE ICH ES MEINER OMA GESAGT.NIE HÄTTE ICH GEWAGT, ES MEINEN ELTERN ANZUVERTRAUEN. SIE HÄTTEN MIR NICHT GEGLAUB T.ABER AUCH OMA ENTTÄUSCHTE MICH SEHR, SIE MEINTE LEISE: "BIST DU VERRÜCKT! SOWAS MACHT DOCH DER ONKE L HEINRICH NICHT!DAS ERZÄHL BLOß NIEMANDEM!" NUN HABE ICH ANGST UND GEHE IHM IMMER AUS DEM WEG.ABE R MEINE ELTERN ZWINGEN MICH, IHM DIE HAND ZU GEBEN ER MACHT ES WIEDER UND ICH GUCKE ZU DEN ANDEREN H IN, ABER KEINER SCHAUT HER. HEUTE HÄLT ER MEINE HAN D BESONDERS LANGE FEST. ICH EKLE MICH SCHRECKLICH VOR IHM. DIE ANDEREN GEHEN AUS DEM ZIMMER, UM SICH DRAUBEN ETWAS ANXHXXKNKM ANZUSEHEN.ICH WILL MICH LOSREI?EN,UM NICHT ALLEIN MIT IHM SEIN ZU MÜSSEN. DOCH ER HÄLT MICH FEST UND GRINST SO KOMLSCH.ICH PRESSE DIE BEINE GANZ FEST ZUSAMMEN, DOCH GEGEN SE THE HAND KOMME ICH NICHT AN AUF EINMAL SPÜRE ICH EINEN STERHENDEN SCHMERZ.ICH WEINE LAUT.ER HAT MI R SO WEH GETAN, ICH REISMICH LOS UND KANN HINTER D FM TISCH IN DECKUNNG GEHEN, ER SPRINGT AUF UND WIL I. MICH GREIFEN, ICH HABE SCHRECKLICHE ANGST UND KE THER KOMMT ZUR TÜR HERETN ER GRINST UND KOMMT LAN GSAM UM DEN TISCH HERUM AUF MICH ZU.ICH GEHE ZUR ANDEREN SEITE, ER HINTER MIR HER, BLEIBT ER STEHEN, BLEIBE ICH AUCH STEHEN.LÄUFT ER RECHTS HERUM.TUE TCH DAS AUCH, ES KOMMT NIEMAND ZUR TÜR HEREIN, ICH RUFE NACH MEINER MUTTER, KEINER HÖRT, ER GRINST NUR IMMER. DA KANN ICH DIE TÜR ERREICHEN, UND SCHNELL B IN ICH HINTEN AUS DEM HAUS HERAUS. ICH KLETTERE SO HOCH AUF EINEN KIRSCHBAUM, DAB MICH NIEMAND SEHEN KANN. ES LÄUFT BLUT AN MEINEM BEIN HERUNTER-ICH WE INE LANGE.NIEMANDEM KANN ICH ES SAGEN.ICH HASSE O NKEL HEINRICH. ICH SCHWÖRE, DAB ICH MICH NIEMALS ME HR VON IHM ANFASSEN LASSEN WERDEX.DAG ICH IHM NIE WIEDER DIE HAND GEBEN WERDE, AUCH WENN MEINE ELTER N MICH DAFUR BESTRAFEN.

aus: "ALS KIND MIGERAUCHT"/angelika







Rollea

kommt eine satientin, die ele kine exuell mißbraucht wurde, in eine psychoanalytische behandlung, wird sie dort zu hören bekommen, daß das, was sie erzählt, ihre pnantasien und wünsche seien, denn im grunde habe sie in der kindheit davon getriumt, den eigenen keuschen vater sexuell zu verführen... ale "patientinnen" fangen nun an, diesen gesell-

schaftlich sanktionierten und in komplizierte theorien verpackten betrug zu durchschauen.einzelne frauen haben erkannt, daß der kampf gegen das in ihnen gespeicherte wissen über erniedrigende vorgänge aus der kindheit ihre oft schweren krankheitssymptome verursachte. sie gaben bleser and auf, fingen an über ihre erlebnisse zu sprechen und zu schreiben, verloren auf, fingen an über ihre erlebnisse zu sprechen und zu schreiben, verloren auf, erpressionen und gewannen zunehmend an kraft, selbstachtung und but das klingt wie ein märchen, aber nicht, wenn man bedenkt, daß der größte und eben der grank machende teil dieser kindheitstraumen gerade im totalen germ bot bestand, mit irgend jemandem über das vorgefallene zu sprechen.

alice miller

hier einige wenige von den 1000 büchern, die es über dieses thema gibt:

FLURENCE RUSH:das bestgehütete geheimnis

LCUISE ARMSTRONG: kiss daddy goodnight

URSULA ENDERS:zart war ich, bitter war's

ALICE WALKER:die farbe lila HEIDI HASSENMÜLLER:gute nacht, zuckerpüppchen I am ripping open a part of my past that has struggled to remain closed and hidden with me. I feel raw. Open. Wounded. My fears are longing to remain in blissful ignornace of my past, but I just can't do that.

1 must open my eyes. Be open. Feel raw.

Become healed.

peace / equality,

! Adrienne

"Historisch gesehen haben sich die Institutionen von Macht und Herrschaft etabliert,

inden: sie Gemeinschaften zerstört hahen."

..... "Widerstand gegen die Zerstörung von Gemeinschaften zu üben, bedeutet,

sich dem Patriarchat zu widersetzen." (Starhawk)

Seit 1965 haben sich in der BRD und anderswo vermehrt Lebensgemeinschaften gebildet, die eine Alternative zur patriarchal als "normal" diktierten Kleinfamilie leben und in denen Menschen in einem HERRschaftsfreien Raum miteinander leben und arbeiten wollen und

Ganz neu ist so eine Kommune jetzt bei Laer (25 km nördlich von Münster) entstanden. nach sich der Vereinzelung widersetzen. über 2 Jahren Suche haben wir endlich einen Hof gefunden auf dem wir unsere Kommune-

Ach, ich verstecke mich in meiner Schreibpanik schon wieder hinter so einem komischdiffusen "wir", ich will mal persönlicher werden.... Ich bin eine der 4 Frauen in dem Projekt,

mit uns leben noch vier Männer, zwei Katzen und ein Hund. "Wir" (ich krieg's gerade doch noch nicht in der ich-Form hin...) begreifen uns als politische Kommune, das zu betonen finde ich in Zeiten, in denen auch hierarchisch organisierte Eso-

Gruppen wie z.B. das ZEGG unter den Begriff "Kommune" fallen, sehr wichtig. Für mich ist Kommune ein Weg, Politik im Alltag zu leben- wobei mir persönlich wichtig ist,

M dies mit politischer Aktion nach "außen" zu verbinden.

Kommune hat für uns erstmal vier Grundaspekte:

- alle Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, werden nach dem Konsensprinzip getroffen. d.h. wir klären so lange die Sachen, bis alle mit der Entscheidung leben können. Klar gibt 's auch die Möglichkeit, daß ich bei einer Sache, die ich auf gar keinen Fall will, ein "Veto" einlege. durch das Konsensprinzip wird verhindert, daß eine Mehrheit eine Minderheit

- gemeinsame Ökonomie: alles, was wir verdienen kommt in eine gemeinsame Kasse und alles, was wir ausgeben- egal, ob das neue Paar Socken für mich oder der Spaten für den Gemüsegarten- nehmen wir aus dieser gemeinsamen Kasse. Daraus ergibt sich ökonomische Gleichheit- in der "normalen" Gesellschaft hat das ökonomische Ungleichgewicht immer Macht und Herrschaft für die ökonomisch Bessergestellten zur Folge.

THE RESERVE OF THE SECOND SECO -Arbeitsbereiche im Projekt: wir wollen versuchen, so schnell wie möglich einige Arbeitsbereiche aufzubauen, von denen wir möglichst leben können (das soll neben dem bereits begonnenen gemüseanbau z.B. der Ausbau des Speichers zum Tagungshaus sein, zu anderen Arbeitsbereichen haben wir viele Ideen, aber noch keine konkreten Planungen). Arbeit innerhalb des Projektes bedeutet, daß wir in allen Lebensbereichen etwas voneinander mitbekommen- und nicht nur uns abends mit dem Streß begegnen, der "außen" in einem anderen Betrieb mit anderen Strukturen produziert worden ist.

-linkes Politikverständnis... Das jetzt zu klären, das schaff ich nicht, habt ihr wahrscheinlich selber Ideen zu. Naja, jedenfalls begreifen sich mehrere (alle?) als AnarchistInnen/Anarchafeministinnen.

Diesen "Rahmen", den die vier Punkte bilden, füllen wir mit ganz persönlichen Themen, Eigenheiten usw. und auch mit Themen. die die ganze Gruppe beschäftigen oder Grundthema des Projektes sind (wie z.B. Ökologie). Ich will einfach mal so'n bißchen was erzählen:

-antipatriarchale Strukturen:

wie ich schon erzählt habe, sind wir ein gemischtes Projekt. Wir Frauen waren irgendwann mal an dem Punkt, daß wir uns gefragt haben, wieso wir eigentlich kein Frauenprojekt aufgebaut haben... aber das lag ganz einfach an unserem Eingebundensein in gemischte Strukturen. Wichtig ist mir (und auch den anderen Frauen) der Frauenwohnbereich, in dem wir auch eine eigene Küche einrichten wollen. Wir haben eine große gemeinsame Küche, wollen aber perpektivisch die Möglichkeit haben, immer, wenn wir wollen, uns da rausziehen

Küche und Einkauf sollen. wenn wir mal mehrere Arbeitsbereiche haben, ein eigener Arbeitsbereich werden- jede Reproduktionsarbeit ist gleichwertig wie andere Arbeit und wird von allen gemacht und bleibt somit nicht auf den (auf solche Arbeiten ja meistens trainierten) Frauen hängen.

Über antipatriarchales Engagement der Männer (Mä-Gruppe oder so) will ich hier nichts

da gibt's eigentlich viel zu schreiben... wir verwenden beim Ausbau nur ökologische Baustoffe wie Lehm, Stroh, Hoiz, Kalk. Wir kaufen nur ökologisch angebautes Gemüse, Obst und Getreide, möglichst aus der Region von einem befreundeten Ökohof im Nachbardorf (das klappt aber alles noch nicht immer...). Leider brauchen wir wegen Transport von Baumaterial und auch Menschen (die Busse fahren abends nicht so großartig) ein Auto- aber im Vergleich zum familiären Drittauto ist es vielleicht schon ein Fortschritt. Große Haushalte haben einige Vorteile, so brauchen wir auch nur eine Waschmaschine, wo wir einzeln lebend acht

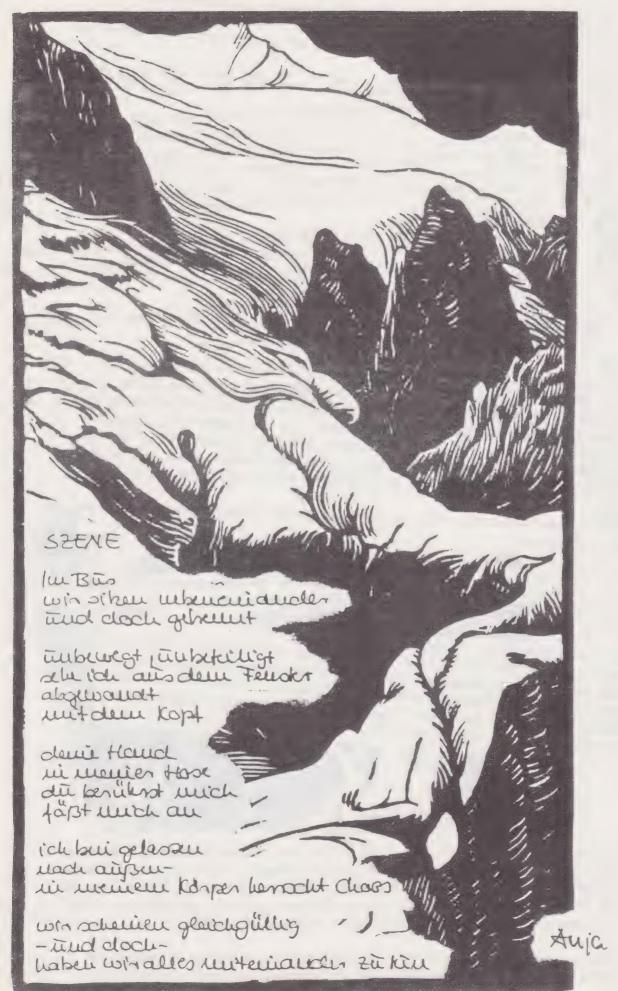
Selbstversorgung (Subsistenz), so wie wir sie auf lange Sieht vorhaben, ist für mich auch ein bräuchten. Aspekt von Ökologie.

> -Veganismus... ist ein zu Zeit spannungsreiches und vieldiskutiertes Thema bei uns, aber einen veganen Konsens konnten wir (bisher?) nicht finden.

- Ideen zu Gemeinschaft als "therapeutische Gemeinschaft: momentan ist bei uns eine, wie ich finde, spannende Form von Therapie in Selbsthilfe im Gespräch, und zwar die in getrennten Frauen- und Männergruppen praktizierte "Radikale Therapie" (kurz RT). Wir überlegen auch. diese RT-Strukturen in Teilen auf unser einmal wöchentlich stattfindendes gemischtes Pleaum zu übertragen und versprechen uns davon weniger anstrengende, lebendigere, persönlichere Plena.

So, das wars erstmal und ich merke gleich, daß ich über ganz viele Sachen, wie zum Beispiel den Spaß am gemeinsamen Arbeiten oder auch voneinander Lernen nichts geschrieben habe... Bei Interesse an unserer Kommune LAERifari- meldet Euch: T. 02554/6404 und fragt nach Pati, Nele, Mel oder Alexandra, Wir suchen auch immer Leute, die etwas Ahnung von Holz und Lehm usw. haben und uns 'ne Zeit beim Ausbauen helfen wollen.

"Was uns fehlt, sind ein paar verrückte Leute- denn wohin haben uns die Vernünftigen gebracht?" In diesem Sinne feurige Grüße von Nele aus LAERifari! 20. Juni 95



When Freundlinnen, Killen, Alk und Angste
Auf der ersten Blick mögen sich die meisten von
Euch vielleicht Jragen, was diese 4 Begriffe miteinander
au tun haben. Na gut, Kilfen und Alk paßt ja vielleicht noch ausammen, die Freundlinnen lassen sich mit
ein wenig Phantasie auch noch unterbringen, aber bitte
was haben die Ängste dann dabei noch au suchen?
Tia, Jür mich paßt und hängt das leider aller nah
ausammen. Erst vor kurzem habe ich einen Freund
verloren, weil ich aus Angst nicht damit Jertig geworden
bin, daß er kijft.

Ich habe es nie probient, das Gefühl, das mensel, beim Killen oder Trinken kat. Eigentlich kann ich also gar night mitreden, wenn es um diese Themen geht. Aben als Außenstehende, da kann ich mitreden (oder viel mehr alleine reden). Denn das Gefühl, daß ich kniege, wenn ich sehe, wie Menschen sich aufgrund von Alkohol oder anderer Scheiße total verändern, und das auch noch vor meinen Augen, kenne ich nur au gut. Die deute selber kriegen das nicht mit, aber in mir verspears sich etwas. Erst wird mir innerlich total unwohl, und wenn's ganz extrem wird, bekomme ich violiggehend Angst vor diesen Menschen, auch wenn ich Sie im "nüchternen" Zustand total geon habe. Ich hann mir zwar vielleicht erklären, womit elas zusammenhångt, aber das anderen begreiflich zur maden feillt schwer, und meisters versuche ich es nicht. So auch bei besagtem Freund. Er weiß nicht,

half mid vielleicht für hand und gemein und ist vielleicht sogar total sauer auf mich, weil er sich unverstanden fühlt.

Unverslanden ist genau das richtige Word, denn verslehen tue ich sie auch nicht, denn oft steht vor allen hintern Kilfen eine totale Persönlichbeitsveränderung. Entweder die deute merken es wirklich nicht, daß sie sich verändern, oder aber sie wollen es nicht merken oder es gefällt ihnen, ihre Individualität mehr und mehr hu verlieren und zu dem zu werden, was die "Droge" aus ihnen macht.
Wenn ich mir Sorgen macht und sowohl Angst vor ihnen als auch um sie habe, damn wird das als Einmischen verstanden.

Vielleicht ist es duss, vielleicht habe ich nicht clas Recht, trauris zu sein, weil clas, was ich am Menschen mochte und schätzte, plötzlich verlorengeht und dieser Mensch ein anderer wird, den ich weder wiedererkenne noch verstehe. Viellächt habe ich nicht das Recht, über mir liebe Menschen nachzudernkum. Vielleicht habe ich nicht das Recht, ihnun meine Ansichten zu sagen. Vielleicht haben wir alle die Pslicht, uns nur um uns selber und nicht um andere zu kümmen. Aber wenn das wirklich so ist, dann möchte ich auf dieser Welt nicht mehr liben.

Eva



Von lässig bis effektvoll – Mode für den Herbst

"was trägt der Mann künftig

in New York, im Advent, von Neuhelgoland bis Findorff,

im Alter und am besten

immer modebewußter und

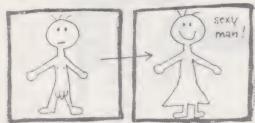
verkörpern auch immer stär-

Männer werden

Jetzt: (oder hald)

Herrenmode setzt auf Rock!

Vision oder bald Realität:



war. Nun steht diesen Tátigkeiten nichts mehr im es etwas Glimmer mehr sein!

Beim Make-up darf ruhig etwas übertrieben werden. ker bestimmte Typen. Lange Haare sind zum Beispiel erlaubt, wenn diese zum Träger passen, gesund aussehen und gut gepflegt sind. Mutigere Herren dürfen auch leichte, formende Wellen und Strähnchen tragen. Alles sollte aber im Bereich des Natürlichen

Hauptsache, das Gesamtbild griffige Stoffe Architekten und wie Flanell. stimmt. Wege und Am Abend darf Landschaftsplaner fordern, daß Cord mit fei Chenille-Mischungen, Strick-, ner bis breiter Rippe, 'und optiken, rustikale dreidimensionale Gewebe sowie verfei Bouclé beruck nerte "used-Optiken" Weiche sichtigt werden

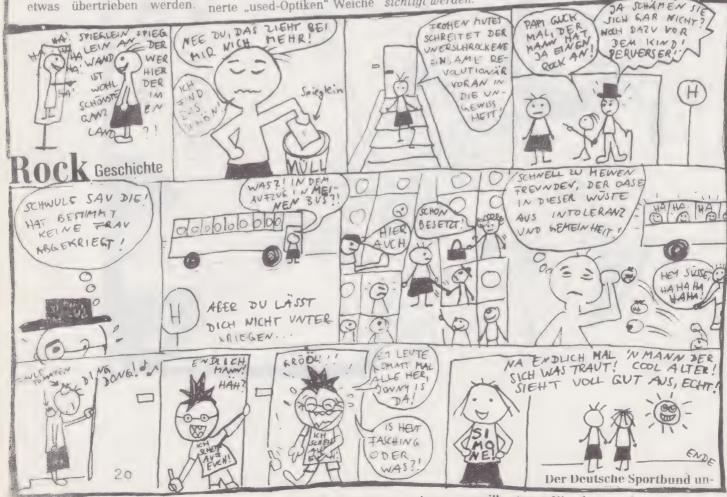
bleiben und nicht aufgesetzt aussehen

Der Gehrock bildet das modische Highlight zum Dandy-Look. Noble Akzente setzt

der Bob in kurzer und langer Variation, gegelt, vor oder hinter das Ohr, Warum ei gentlich? Es gibt eigentlich nichts, was nicht geht, weil im Sommer Fahrradfahren angesagt

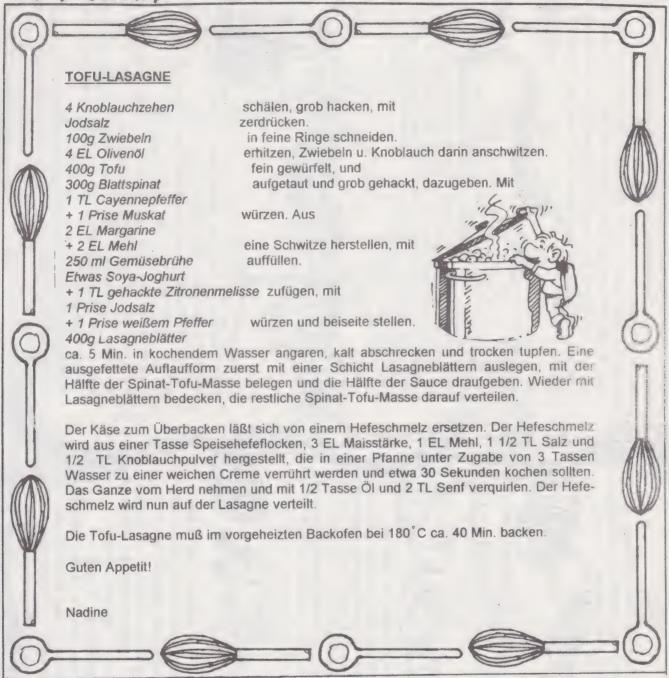
Niemana kann Ihnen die wichtige Entscheidung abnehmen, die jetzt von Ihnen verlangt wird. Kalkulieren Sie alle Dinge noch einmal genau durch - dann wird alles gutgehen!

Mode



B Hochen mit Heidrun

(Eine Hochecke hat uns als Frommagazin eindentig noch geferlt. Nächstes Mal gibt's Nählips um Eva...)



Genuß und Gewissen

VEGANISMUS

Der Verzicht auf Fisch, Fleisch, Joghurt und Käse: Nicht nur eine Frage der Gesundheit, sondern eine Lebensphilosophie Für sie sind alle tierischen Produkte tabu:

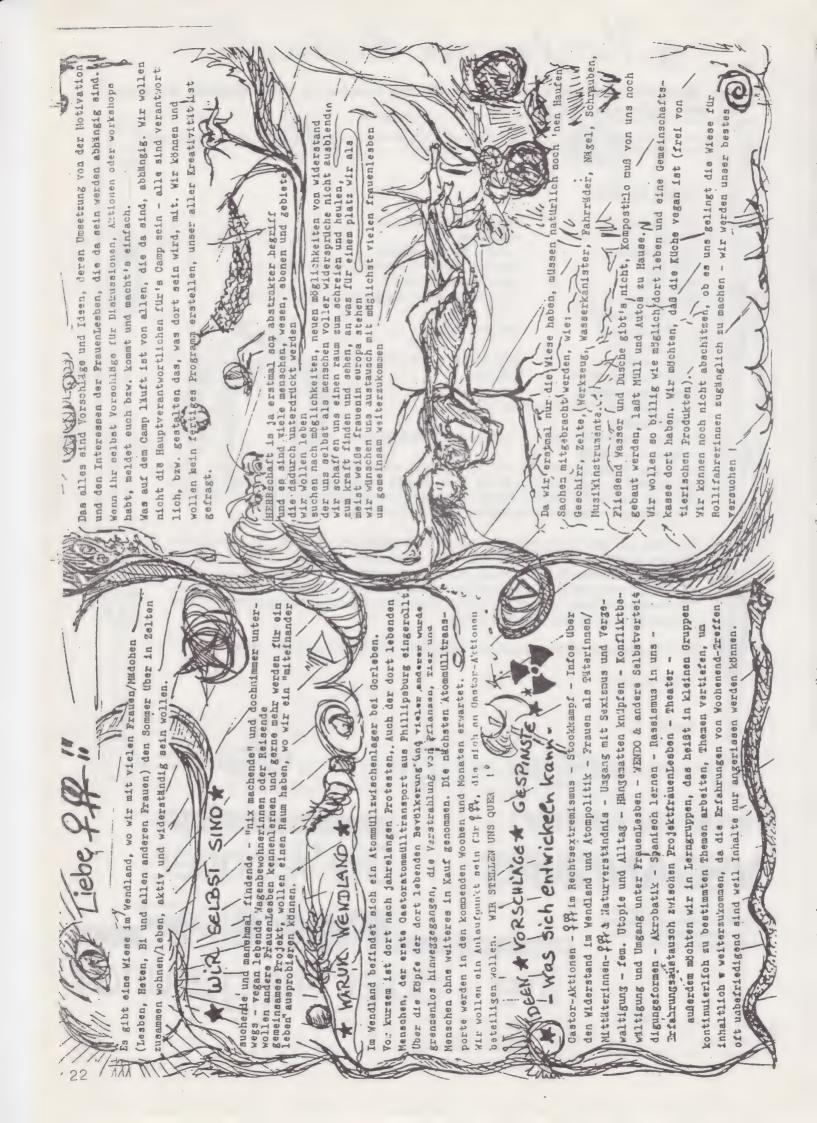
Die Veganer:

Fleisch, Eler, Milch, Honig

Irre - oder irre gesund?

Odes and: MANNER AN DEN HERD!!!

21



4. September 95 Alis 18 Enden Frankolesbentran wagen tagen nie Camp kam und am madsten trongen das Comptagebud las, fielei mir die ville. Außerungen Von France and, des des Alltag ohne grannes fir- one are verdinge Efalving clar, ihnen gut gefan hat. 12 Donnte clas an dem Grongen noch midt 50 ridte mad vollziehen jakes måd den 3 Tagen mir Camp, nir Chenen Wir Enschmusen edene Aa's horten und en so selbstierstandhid repantworthider, vorsidtiger, ruliger lingang miteriancles da was, finte and 10, olgs min die Franenathmosphare total quit tut. 12 fung dann an, meinen ansonsten gennischen Altag In hintefragen, was and some zhaft was, dem einen Hamenailtag zu leben, Gieße fire mid, viel læstehendes und enge ben (il lese ni enien gemissten Foojet). His vist belar gerosola, obje mit en paar France varance-luid Enteries mich getan ist, ween id dod andes madster Ede rid mid wiedes mit eineen Mann austinanclessetren muß und Jodes will (weil er eta da ist). Sid in gamiselten Strubturen miehr auf France Geziehou En wollen, heißt rigenclusie and rumer anstrengence AEgrenzung von Hanneru. Yuisa

DOO FRANCENLESBEN WIDERSTAMO OF GEGEN ATTORKRAFT W STADT WND LAND. Man Donne PROLOG

Da gab's 'n Camp

spontan und selbst organisiert von FrauenLesben, die sich mit dem ImmerDieGieichenAktionen - J Frust o Streß - allzuoft Macker - Einerlei nicht auf der Suche nach der richtigen Aktions-Füllung 'n FrauenLesben Widerstandscamp - was 'n Wortf - im Wendland manchmal freier FrauenLesben Räume mehr abgeben wollten

Das Camp lebte genau 2 Monate und gebar unter anderem die Idee einer FrauenLesben Mobilisierung für den Tag X3 das ist der Tag, an dem der nächste Castor mit strahlendem Atommüll ins Wendland einrollen wird Falls er sich das

selbst die Brote schmieren werden - nämlich die Linsenpastenbrote, die in Da werden wir ganz entschieden zeigen, daß wir nicht für männer, sondern uns Hüfttaschen schaukelnd aktiven Widerstand erleben werden.

IR SO ERFAHREN HABEN IM WENDLAND The State of the same

Kampf?, Anm. der Setzerin) ist fest in der Bevölkerung verankert. Besonders interessiert haben uns die "Gorlebenfrauen". Das ist eine relativ offene und sich das Leben oder die Gesundheit von Menschen gemeint ist. So blockieren sie oft verändernde Gruppe von ca. 20 - 30 FrauenLesben, so zwischen Ende Straßen oder Zufahrtstore für den Castor, schütten Schmierseife auf die Straße, Schienen, nehmen teil an Der 3s und anderen Es ist schon faszinierend, daß eine Gruppe seit 20 Jahren, mehr oder weniger lähre andauernde Anti - Atom - Kampf (hä? Pro - Molekül zwanzig und über sechzig Jahren. Tur rester in en en en eine eine Enter in en eine Aktionen bezeichnen sie gewaltfrei, wobei als Gewalt fatliche Angriff gemischtgeschlechtlichen Aktionen. Communication

ihrer Arbeit in der Gruppe berichten. Ihnen ist wichtig bei den Aktionen Spaß zu durchgängig, besteht und die Frauen (immer nocht) mit leuchtenden Augen von haben, sie lieben es, mit erstklassig ausgestattetem Möbiliar mitten auf der Kaffekränzchen abzuhalten. Sie beschränken sich nicht nur Wendland: es waren zu anderen Atomstandorten Delega unterwegs, zwecks Informationsaustausch.

JA, WAS DENN JETZT GENAU AM TAG X27 I

Außer in ihrem Rahmen gabs im Wendland bei Anti - Atom - Aktionen keine reine FrauenLesben Zusammenhänge (von denen wir wissen). Wir möchten am Lad X and am Wocheneado davor uns mit ar ' sen Frauentesben treffen und gemeinsam Aktionen planen und machen. Allerdings sind während des Camps, die dafür notwendigen Vorbereitungen nicht endgültig getroffen werden. Klar ist, daß vom Wendland aus eine reine FrauenLesben Telefonkette ausgelöst den dazugehörigen Infos (diese Infos werden auch durch die gemischtgeschlechtlichen Telefonkette durchgegeben um noch FrauenLesben zu erreichen).

aemischtgeschlechtlichen Wiese einen Teil abzugrenzen. Davon wurde uns Struktur (Klos, Essen, Infos...) wärs eigentlich am praktischsten, von der allerdings abgeraten, weil dann doch ein paar unberechenbare Typen da wären, die so 'ne Grenze eher als Provokation auffassen würden (Da gibts wohl keinen Platz für FrauenLesben in diesen "widerständischen" Kreisen....). Falls wir gar Am liebsten hätten wir dann an den Tagen der Aktionen eine eigene Wiese oder einen anderen Platz um uns zu treffen. Fehlt uns noch! Wegen vorhandener ceine andere Wiese bekommen, wird es wohl erstmal (?!) darauf hinauslaufen.

Wie es im Moment aussieht, wird allerdings nicht mehr vorbereitet sein, d. h. es wäre gut, wenn ihr euch schon in den Städten zu Gruppen zusammenfinden eden Fall gute Karten von der Gegend ums Zwischenlager, die restlichen würdet, um über den ganzen Atom - M ill zu reden und Aktionen zu planen. Natürlich könnt ihr auch allein ins Wendland kommen und euch - eben auf der Wiese - spontan zusammenfinden und nette "Spiele" ausdenken!. Wir haben auf Jtensilien müßtet ihr selbst mitbringen (auch Essen und sol).

uns haben werden und welche Aktionsformen dann angemessen sind. Wir Wir fänden es gut, wenn die Palette von Aktionsformen möglichst breit und bunt wäre. Jetzt können wir noch nicht genau wissen, was für Situationen wir vor ehen davon aus, daß ihr bewußt und verantwortlich handelt.



Es wär natürlich genial, wenn sich noch FrauenLesben fänden die Lust haben, ne gemeinsame Aktion zu planen und vorzubereiten oder die Suche nach einer Wiese im Wendland und die ganze Vorbereitung dort zu unterstützen!

Noch gibt es nicht viel mehr als die Idee von FrauenLesben Aktionen und ein paar interessierte FrauenLesben. Die Mobilisierung und Vorbreitung für den Tag X kann v.n Anfang sein für eine Vernetzung und gemeinsame Aktionen von Anti - Atom - Arbeit interessierten FrauenLesben (Gruppen).

Für Bremen:

am Montag, den 23.10. ist im Siehallhauss m - stri 10-12 28203 HR Witmachen habt, Bei luteresse am Wenn ihr F





DOUT WEED TO Verhaltensstörungen DEFEND MY ACTIONS. TO EXPRESS MY FEELINGS,

Ganovenjagd per Drahtesel

WON'T FULKEN BE LIKE YOU! DETEND MYSELF AGAINST YOUR WORLD!

> 15' AUCH VOU NADINE

pc-gedanken

Die Erde stirbt. Wir müssen etwas tuen, um diesen prozeß aufzuhalten. Wir müssen endlich für unsere Große Mutter, für uns selbst und alles, das lebt, kämpfen. Wir müssen konsequent werden. Wir müssen.

-Und genau hier bricht meine polit-predigt ab. Denn ich habe kurz von diesem blatt aufgesehen undmich in meiner reallen welt wiedergefunden. Nicht in vordester front im kampf für freiheit und gerechtigkeit. Nicht in meiner politisch korrekten traumwelt. Nein, ich habe mich in meinem zimmer wiedergefunden, zuhause bei nama und papa, mit all dem luxus des täglichen lebens, mit dem elektro-wecker, der mich jeden tag zu schule oder job schickt. Mein geregeltes leben.

spur von konsequenz oder kampf. ie predigt, die ich halten wollte, ist ein einziger diebstabl. Die Keine worte und ideen stammen nicht von mir, sondern werden von anderen menschen und vorbildern übernommen. Sie sollen aur über meine eigene unzulänglichkeit hinwegtäuschen.

So sight sie aus, meine reallität, und sie hat mich mitten ins gesicht getroffen.Ich schäme mich dafür, denn wie gerne würde ich jetzt etwas politisches, etwas weltbewegendes schreiben.

Doch das kann ich nicht. Ich habe nicht das recht dazu.

Politik bedeutet für mich, einen traum zu leben, zukämpfen. Auszubrechen aus diesem leben und neue wege zu gehen. Politik bedeutet LEBEN!

Und ich? Ein paaz schlaue bücher gelesen, einige gedanken gemacht, viele engagierte texte geschrieben, auf ein paar demos mit gelatscht. Der rest ist schweigen.

Kein widerstand, kein kampf. Aber es ist ja ach so einfach, nichts zu tuen. Apathie und faulheit zu ver-fallen, sich mit hilflosigkeit und sinnlosigkeit zu entschuldigen. Mein gewissen mit schönen sprüchen und einigeh ansätzen zu beruhigen. Dabei erstickt mich meine untütgkeit. Ich will doch etwas tuen! Nur wie? Und was? Ich habe angst vor einem falschen schritt und bleibe stehen. Werde ein teil des problems.

Ich will das nicht! Ich will ausbrechen! Und muß dazu meine größte feindin besiegen: Mich selbst.

Vielleicht ist das der schwerste kampf, den ich überhaupt führen kann. Ständige gedankenreinigung, kontrolle von gedanken, gefühlen und taten. Ständige rechtfertigung. Dieser kampf fordert meine ganze kraft, und doch, es lohn:

siwh. denn wenn ich erst einmal mein kleines "egoistisches ich besiegt habe, wenn ich das gift der gesellschaft aus meinem kopf entfernt habe, dann bin ich unbesiegbar und bereit für den wirklichen kampf.
Doch erst muß ich meinen kleinen krieg gewinnen, sonst verkünnert die kleüc

flamme widerstand in mir.

Es gibt menschen, die mich politisch nennen, die sich von meinen sprüchen und aufnähern blenden lassen. Und andere die meine "scheinheilgkeit"durch-schaut haben (oder es zumindest glauben) und sie mir vorwerfen.

Ich brauche diese menschen, die noch schlimmer als ich (hust, hust) Die durch ihre ignoranz meinen hass steigern, mir ein feindbild liefern, mich stark machen.

text sollte eigentlach meine zweifel im bezug auf mein politisches "handeln" wiederspiegeln. Meine ach so tolle politische korrektheit in fra ge stellen. Stattdessen ist es ein durchhalte-aufruf geworden. Eine rechtfertigung. Dabei wollte ich genau das vermeiden. Trotzdem lasseich es jetzt so. Weil es meine gedanken wiedergibt. Weil ich

diese parolen jetzt brauche. Und vielleicht kann sie noch irgendwer gebrau-

Denn vielleicht ist da draussen noch irgehdwer, die/der ebehso voller zweifel steckt. Vielleicht finden wir uns ja, können uns gegenseitig die benötigte kraft geben. und dann, vielleicht....

Pc-parolen ,lehren,korrekte menschen-sie begegnen mir jeden tag. Brüllen mir ihren hass entgegen.

Wieviel davon ist geheuchelt? Wieviel ist eine maske? Wieviel ist ernstgameint, wieviel gelebt(!)? Wieviel davon ist unsicherheit?

Wie kann ich etwas verändern, wenn ich nichtmal mir gegenüber ehrlich sein kann über mich selbst

Wie kann ich von anderen veränderung erwarten, wenn ich sie selbst micht



DIE REVOCUTION IST GROBARTIGI, ALLES ANDERE IST. (SONA) GUARK! ROSA L.



Gittern: Der 111 - 1 I IU MEFKEI n erstattete Anzeige NO ID 2 15 1-W 15 0 0 T 111 1+ UU 1 3 1 25



Was bleibt? Nur das, was wir nicht zerstören

Enbouldigt des blode (au-out, abo is libe immemod!

Wir alle mussen leman, uns als Tail dieses Erde zu schen, wicht als einen Feind, des von außen Kommt nd ihr einen Willem auf zurwingen sucht. Wit die wir der aneimnis des Phip kennen, vissen auch, der wir der Ebudique Teil dieses Erde in -is, + Guralt unter Winnen, ohne uns selber un ver liken.



Gefühle

Tief in dir drin spärst du sie: Gelühle, aler du kannet sie nicht erreichen. Du weißt, da ist etwas, aler du weißt nicht genau, was. Du würdest diese Whihle genre in perfekte worke kleiden, aler die passenden fallen dir runt ein.

Sol weiß das, demm ich habe die gleichem Gelühle Auch im mir sind befühle, demen ich keinen Damen geben kann.
Und auch im mir ist edwas, das ich nicht bestimmen kann.
Das gefällt mir nicht, demm ich möchte wissen, was ich fühle und ob das vichtig ist.

Aber warum lassen wir uns und unseren Gefühlen nicht einfach freien dauf? Sind wir denn nicht so fier, wie wir immer meinten. 2 Urd somit auch nicht in der dage, auf das Ru warten, was kommen mag, von dum wir genau wissen, wir müssen nur auf uns selbst hören? Anscheinend nicht, aber was, wenn wir uns selbst nicht mehr verstehen können? Wenn wir meinen, wir können nicht auf uns selbst hören?

Dann ist da eine Amest, won der wir nicht wissen, ob sie tregründet ist, oder nicht.
Aber um das roussuknieren, müssen wir einfact sagen, was wir meinen zu Jühlen oder irgundwann an uns selbst erstichen.

Eva; in einem Momend, wo es mir nicht möglich war, mit einem sehr guten Freund offen über meine befühle zu reden. Bernd, das ist für diet.



Das erste, und vielleicht auch tragenste Argument, das mir zum Thema Rohkost einfällt, ist der Aspekt der Gesundheit. "Das kann doch gar nicht gesund sein, den ganzen Tag nur Obst zu essen!" kriege ich von vielen zu hören. Andererseits höre ich aber auch von allen Seiten, daß es nicht gesund ist, sich vegan zu ernähren. Da der Veganismus aber keinerlei Mangelerscheinungen

pufkommen läßt, ist diese Aussage für mich ein zu ober-

. Ich nehme

was ich auch selber glaube. Allerdings würde das den Rahmen sprengen, wenn ich da jetzt noch weiter drauf eingehen würde.

Damit komme ich zu einem weiteren Aspekt der Bewertung, dem Gewschmack. Klar, es läßt sich nicht leugnen, daß Kochkost enorm gut schmecken kann. Es stellt sich nun die Frage. "Was ist besser, eine ungesunde Kost mit positiven Gedanken, oder eine gesunde Kost mit negativen Gedanken?" Denn diese hätte ich dann, wenn ich dem Geschmack der Kochkost nachtrauern würde. Sind diese 30 oder 40 Jahre, die ich eventuell mit Rohkost in Gesundheit länger lebe, es wirklich wert, daß ich meine ganzen Sehnsüchte auf Kochkost lenke? Sicher nicht, denn das macht auch krank! Andererseits denken ich, daß Kochkost auch nur eine Art Sucht ist, deren Entzugserscheinungen bewi Nichtbefriedigung nach einer gewissen Zeit verschwinden werden. Wäre dieses Argument mit einiger Willenskraft und Anstrengung am Anfang also auch nicht mehr ausschlaggebend.

Das gibt mir gleichzeitig ein weiteres Argument pro Rohkost: das Essen verliert an Wichtigkeit, wodurch der Kopf freier wird für andere Dinge. Ich brauche mich nicht mehr darum zu kümmern, was ich koche, denn alles ist sofort eßbereit, was ein weiterer Vorteil der Rohkost ist.

Doch der Aspekt des Kochens gibt mir gleichzeitig einige Argumente gegen die Rohkost: Erstens koche ich unheimlich gerne, und ich habe noch eine Menge veganer Rezepte, dei ich noch nicht ausprobiert habe. Und zweitens ist die Gemütlichkeit bei einem gekochten M.hl oftmals größer als bei einem Rohkostessen. Wer kann sich schon ein Candle-light-dinner vorstellen, wo alle an ihren Äpfeln kauen! Allerdings ist das ein recht einfältiger Vergleich, denn es ist sicher auch möglich, ein gemütliches Essen mit verschiedenen Obstsorten zu arrengieren. Es kommt halt nur darauf an, wie das Obst optisch angerichtet wird. Mit ein bißchen Phantasie gibt es sicherlich Möglichkeiten genug. Und der Abwasch nach einem solchen Mahl entfällt auch. Überhaupt ist sicherlich auch unbestritten, daß Rohkost viel energiesparender ist, da das Kochen, Aufbewahren im Kühlschrank und der besagte Abwasch logischerweise entfallen.

Ein für mich großer Vorteil der Rohkost ist der, daß ich dabei abnehme. Ich war als Kind schon immer dünn und habe erst

später angefangen, mich zu überfressen und zuzunehmen. Für mich wäre das eine angenehme und zudem gesunde Art, mein persönliches Idealgewicht wiederzuerlangen und dadurch auch mein psychisches Wohlbefinden zu steigern. Für alle die, die der Meinug sind, Rohköstler seien wandelnde Skelette, sei noch eins gesagt: Dieses soll, nach Meinung von Leuten, die schon lange Rohkost leben, ist es viel mehr so, daß Untergewichtige zunehmen und Übergewichtige ab, so daß dein Körper selber entscheidet, was

für ihn das beste ist, wir müssen nur mehr auf ihn hören.

Ein weiterer Vorteil der Rohkost ist der, daß ich mich nicht ünerfresse. Bei Kochkost esse ich oft so viel, daß ich gar nicht mehr merke, wann ich schon lange genug hatte. Dadurch

ist mir zwar kotzübel nach einem solchen Essen, aber aufhören kann ich noch immer nicht. denn es schmeckt so gut. Aber der Apfel, der mir im ersten Moment noch so gut mundete schmeckt einfach micht mehr, wenn ich satt bin und genug habe.

Apropos Apfel, wirft das ein weiteres Argument gegen die Rohkost auf: Wenn mensch. wie ich, am liebsten auf den Kauf von Südfrüchten verzichten will, dann schränkt sich das Angebot. das bei Rohkost eh' schon viel geringer ist, als bei Kochkost, auf einige wenige Lebensmittel im Winter ein, was eine gewisse Einseitigkeit zur Folge

Eine etwas dumme, vielleicht aber auch berechtigte Frage zum Schluß: "Warum soll ich

auf Kochkost total verzichten, wenn ich doch bei Misch-

kost beides haben kann, sowohl Kochkost als auch Rohkost?" Tja,ganz so dumm ist diese Frage sicher nicht, aber erstens weiß ich aus eigener Erfahrung, daß der Verzehr von Rohkost bei Mischkost so ziemlich auf der Strecke bleibt, zweitens esse ich dann ja doppelt, wenn ich meinen Kochkostverbrauch nicht einschränke und drittens ist auch der Aspekt der Gesundheit nicht mehr "gesichert". Zusätzlich weiß ich bei Rohkost stets genau, was ich esse, und das es auf jeden Fall vegan ist, wovon ich bei den E-Zusatzstoffen, die dann ja doch nicht immer zu vermeiden sind, nicht überzeugt bin.

Zum Schluß vielleicht noch ein sehr tragendes Argument für die kochkost: "Alle essen Kochkost!" Aber seit wann unterliege ich dem Dogma, das tun zu müssen, was alle tun? Ich sollte dann doch allmählich so stark sein, das zu tun, was ich für richtig halte, ohne auf das zu achten, was alle tun. Ich denke zwar oft daran, was sein wird, wenn ich mal einen Partner und/oder Kinder haben werde. Aber bis dahin ist ja noch viel Zeit, denn schließlich lebe ich jetzt im Jetzt und nicht für in 10 Jahren. Deshalb sollte ich auch meine Entscheidungen so treffen, daß ich jetzt damit glücklich bin!!

Nachwort

Tia, das ist jetzt also die zweite Ausgabe der VIPA, und ich muß jetzt ein Nachwort schreiben. na ja, muß ist nicht ganz der richtige Ausdruck, ich wollte das schon selber, auch wenn ich jetzt nicht mehr so ganau weiß, was ich da eigentlich alles reinschreiben wollte; was soll's.

Viel von den, was ich geschrieben habe, ist sehr persönlich, und irgendwie hab ich auch ein ganz klein wenig Schiß vor manchen Reaktionen, aber was soll's, da geh ich jetzt durch. Der Rohkostartikel ist schon etwas

älter und an manchen stellen sicher nicht ganz so richtig. Ich hatte aber keine Lust, den zu ändern, denn er spielt eine gewisse Zeit von meinem Leben wieder. Braucht keineR zu verstehen.

Trotzdem freue ich mich für jede Art von Kritik und noch viel mehr über Sachen von Euch (wie die Anderen auch). Also schreibt schön fleißig, auf das es auch noch eine dritte VIPA geben kann.

Unsere Adressena Nadine Wolf 48432 Rheine

Rabea Naber Eva Bahlinghorst Waldmeisterstr. 5 Herstkamp 4 Steenkamp 12 48431 Rheine 48607 Ochtrup

Simone Draber Schwachhauser Heerstr. 285 28211 Bremen

SCHAUT HINTER UND UNTER DEN FELSEN TIEF IM WALD NACH, IN DEN FLUTEN DES FLUSSES, IM RAUSCHEN DES BACHES, UND IHR WERDET FINDEN, WONACH IHR SUCHT. GEHT HINAUS UND HALTET AUGEN UND OHREN OFFEN!

Diejenigen, die in diesen quadratischen Kästen aus Zement wohnen, niemals ihre Fiße auf die Erde setzten, kommen jetzt zu uns und bewundern die indianische Lebensart und daß wir mit Bäumen, Pflanzen und Tieren sprechen Können. Etwas sollt ihr begreifen: Die Sohne Schenkt uns Energie, gibt sie an die Erde weiter, dringt tief in sie ein und belebt alles Dasein auf der Erde und läßt die Dinge wachsen. Was passiert nun, wenn alles mit Zement und Asphalt überzogen ist, wie in den Großstädten? Alle spirituelle Kraft und Energie, die von der Sonne Kommt, prallt daran ab und wird Zerstrent. Uberall Kann man das sehen - nicht mit den Augen, aber du Kannst dir das vorstellen, und plotzlich siehst du es geistig. Schau nur dort drüben, wo die Erde unbearbeitet ist, dort gelangt mehr Kraft hin als hier vorne, wo alles asphaltiert ist. Wir Indianer sehen das so. Manchmal haben wir den Drang, ins Freie zu gehen und uns in den Schmutz zu legen, und plötzlich überkommt uns das Verlangen, uns darin Zu Wälzen, damit zu spielen. Du spürst formlich die Energie, die von der Erde ausgeht, sie belebt dich, die Kraft der Sonne, die in Tausenden von Jahren die Erde gereihigt hat. Ihr höhlt die Mutter Erde aus, zerreißt ihr das Herz, und das aus eigennützigen Gründen. Die große Zerstorung findet über all statt, wahl los wird der Erde alles entrissen und überall werden quadratische Kästen auf sie gesetzt Die Städte sind auf der ganzen Welt gleich. Viel zu viele Lente, die alle mit dem Aktenkoffer unter dem Arm herumhetzen, ohne zu Wissen Wohia - Sie gehen im Kreis.

liebesgedicht

oft wirst Du mir unerträglich, ich hasse, verfluche Dich, will vor Dir fliehen. doch Du bleibst bei mir. gerade jetzt will ich Dich nicht verlieren. will Dich auskosten, genießen. sehen, was Du für mich bereithälst. will mich durch Dich erfahren. verzeih' meine zweifel,

meine grausamkeiten.
für den moment.
morgen werden wir wieder kämpfen.
doch heute laß' uns lachen.
wie zwei tollende kinder auf der wiese.
ich will Dich.jetzt.
leben





"jetzt, da du die frauen angerührt hast, bist du auf granit gestoßen, hast du einen felsstein ins rollem gebracht, wirst du zermalmt werden."